

pakjes-&zakjesvrij koken



LEKKER MAKKELIJK, DAT WIL TOCH IEDEREEN!

Het afgelopen jaar heb ik, samen met Alice van Nieuwenhuizen, hard gewerkt aan een boek met recepten vrij van geraffineerde suiker, onnatuurlijke e-nummers en gluten en dit is het resultaat!

Het boek is speciaal voor:

- De onderzoekende en bewuste man/vrouw die graag makkelijk en gezond wil eten.
- De liefdevolle man/vrouw die graag lekker en gezond voor de partner kookt.
- Jou, om je te laten zien dat een gezonde hap net zo makkelijk is als een snelle hap!
- En iedereen denkt dat gezond eten enkel uit wat sla en/of een hoop gedoe bestaat.

In het boek vind je 100 recepten die ook allemaal op de foto staan. Je kunt alle ingrediënten bij de supermarkt halen en alles is snel te bereiden. Naast een variatie aan smakelijke ontbijtjes, easy soepen en smoothies, eiwitrijke sportsnacks en goedgevulde salades kun je er ook makkelijke feestmenu's, bbq-gerechten en twee 3-gangen date-menu's vinden om elkaar mee te verrassen!



LIFE COACH

naam Annemieke de Kroon
beroep eigenaar dekeukenvanannemieke.nl
blijft happy door liefde, avontuur en eten
ochtendritueel uitgebreid ontbijten en trampolinespringen

VOORDELEN VAN PAKJES- & ZAKJESLOOS GENIETEN

Ik betrap mezelf er nog weleens op dat ik zonder plan naar de supermarkt ga aan het einde van de middag. Dan loop ik langs de schappen en ben ik aardig inspiratieloos (ja zelfs ik!), maar wil wel heel graag snel eten op tafel, omdat er nog genoeg op de planning staat voor de avond. Een bord vol energie is dan een uitkomst, maar wat ga ik dan bij elkaar verzinnen?

5 x INSPIRATIE TIPS

1. Alle producten die meer dan 5 ingrediënten op het etiket hebben; laat ze staan of check ze op glucose-fructosestroop, suiker, teveel zout, aroma's, gemodificeerd maïszetmeel en onuitspreekbare e-nummers.
2. Kies één groente waar je zin in hebt en zoek daar een lekker recept bij, heb je echt heel weinig tijd; knoflookje, uitje, wat verse kruiden en afblussen met tamari doet al wonderen in je pan!
3. Ga voor volle gezonde producten en laat light, minder vet en mager staan. Vol is minder bewerkt en staat dus dichterbij de natuur, dat vind je lichaam fijner.
4. Gebruik je blender en mix en match je eigen sauzen; tomaten, zongedroogde tomaatjes, verse basilicum, zeezout, knoflookteentjes, olijfolie, een uitje en wat extra gedroogde kruiden en peper en je bent er.
5. Door alles zelf vers te bereiden heeft je maaltijd meer voedingswaarde, meer smaak en word je zelf ook een stuk creatiever; met restjes kun je altijd nog een soep, juice of heerlijke smoothie in elkaar draaien en ben je ook een stuk duurzamer bezig!

10 X GLUTENVERVANGERS

1. haverhout
2. zoete aardappel
3. groentespaghetti
4. yam desembrood
5. quinoa
6. boekweit
7. rijstwafels
8. amaranth
9. gierst
10. kikkererwtenpasta

WEL OF GEEN GLUTEN-GEVOELIGHEID? DOE DE TEST!

Suikers, e-nummers en gluten; er is al veel over geschreven, maar vaak krijg ik nog de vraag waarom ik die gluten toch zo graag weg laat. Het is waar dat er maar een klein percentage van de Nederlanders Coeliakie heeft, maar die hele grote groep die er een gevoeligheid voor heeft wordt vaak wat aan de kant geschoven. Je darmen zijn zo uniek als een vingerafdruk, dus het is belangrijk om voor jezelf te testen hoe je op bepaalde voeding reageert. In mijn praktijk komen de cliënten na een paar weken glutenvrij eten (de grote test) in 100% van de gevallen terug met rustigere darmen, een betere huid, minder hoofdpijn, een heldere geest en meer energie. Dat kan dus al op korte termijn veel schelen.

Daarom raad ik je aan deze challenge aan te gaan; ik daag je uit om het voor jezelf te testen, wie weet zit jij al snel nóg beter in je vel en sta je met nóg meer energie in het leven. Je hoeft namelijk niet ziek te zijn om je nog beter te voelen!

SOCIALE MEDIA TIPS

Ik houd er enorm van om geïnspireerd mijn dag te starten, zodat mijn mindset de zonnige kant op staat en ik zin heb om aan de slag te gaan en goed voor mezelf en mijn lijf te zorgen. Meestal kijk ik tijdens mijn ontbijt filmpjes van deze inspirerende mooie mensen:

1. Tony Robbins
2. Sanny zoekt geluk
3. Diverse interessante TED-talks
4. David & Arjan van 365 Dagen Succesvol
5. Marie Forleo